

## Η ιστορία ενός παιδιού....

Ήταν μία φορά ένα μικρό παιδί... ένα παιδί με μεγάλα μάτια γεμάτα αθωότητα και σιγουριά. Ένα παιδί που του άρεσε να παίζει και να γελάει., που μπορούσε να κλαίει και να παρηγοριέται. Ένα παιδί που μπορούσε να κάνει αστείες γκριμάτσες και να χαίρεται με το παραμικρό.

Μία μέρα το μικρό αυτό παιδί διαλύθηκε. Ίσως γιατί αυτό το παιδί το είχαν μάθει να μην νιώθει καλά. Ίσως γιατί του είχαν πει να μην κλαίει. Ίσως γιατί το είχαν χτυπήσει . Ίσως γιατί το είχαν κακοποιήσει. Μπορεί να έφταιγαν οι τσακωμοί μέσα στην οικογένειά του, μπορεί να έφταιγε ο αλκοολισμός του πατέρα του ή η πίεση που του ασκούσε η μητέρα να φάει για να παρηγορηθεί, μπορεί ακόμα να είχε βιώσει κάποιο θάνατο ή εγκατάλειψη ενός κοντινού του ανθρώπου. Μπορεί ακόμα να το είχαν γελοιοποιήσει οι συνομήλικοι του ή να του είχαν ριζώσει βαθιά μέσα του τη φράση «θα ήσουν καλύτερος/ή μόνο αν...». Μπορεί να μην έφταιγαν όλα αυτά, ή μπορεί μόνο ένα ... ή μπορεί κάτι άλλο. Το παιδί πάντως ένιωθε άσχημα.

Όσο μεγάλωνε το παιδί, τόσο μεγάλωναν και τα άσχημα συναισθήματά του. Μερικές φορές του ήταν εύκολο να νιώθει αγάπη με πολύ παγωτό. Μερικές φορές ένιωθε καλά να αδειάζει από το μαζεμένο θυμό ή στεναχώρια του κάνοντας εμετό. Ένιωθε καλά να τρώει βουλιμικά και μετά να παίρνει καθαρκτικά για να επιβεβαιώσει ξανά το πόσο άσχημα ένιωθε, να αυτοτιμωρηθεί. Μερικές φορές το μικρό παιδί ένιωθε ότι έχει τον έλεγχο της ζωής του, με το να τρώει ελάχιστα ή να τρέχει για τρεις ώρες. Το μόνο που ήξερε το παιδί ήταν ότι χάνοντας βάρος, θα έκανε τη ζωή του καλύτερη, και ότι με το να συγκεντρώνεται στο φαγητό θα ξεχνούσε όλα τα άλλα. Το παιδί έγινε υπέρβαρο, και έτρωγε για να γεμίσει τα κενά του. «Το φαγητό είναι ο μόνος φίλος που έχω, θα με παρηγορήσει». Το παιδί δεν μπορούσε όμως να γεμίσει τα κενά του, ότι και να έκανε δεν του ήταν ποτέ αρκετό, παρά μόνο προσωρινά. Επιπλέον, τα περιττά βάρος το διευκόλυνε να κρατάει τους άλλους σε απόσταση. Να αποφεύγει την ευαισθησία του. Πόσο καλύτερη θα ήταν η ζωή του αν μπορούσε να χάσει τα περιττά κιλά? Συνταγές μαγειρικής, αυτή η δίαιτα, η άλλη δίαιτα. Ατελείωτες ώρες στην κουζίνα να μαγειρεύει... Το παιδί άρχισε σιγά σιγά να τρώει τεράστιες ποσότητες φαγητού και μετά να τις κάνει εμετό. Η ένταση και το μίσος του για τον εαυτό του άρχισαν να μεγαλώνουν, ενώ οι ενοχές πως είναι εγωιστής, πως κάνει όλο λάθη, άρχισαν να το κυριεύουν. Καθαρκτικά, διουρητικά, καθόλου φαγητό για μέρες, διαιτητικά χάπια....

«Η ζωή μου θα είναι μία χαρά αν αδυνατίσω...»

Η προσπάθεια για το «τέλειο» οδηγούσε το παιδί να αποφεύγει το φαγητό όλα και περισσότερο.

«Όχι περισσότερες από \_\_\_\_ θερμίδες σήμερα, όχι περισσότερες από \_\_\_\_ θερμίδες αύριο».

Ο έλεγχος ήταν κάτι το απίστευτο!

«Νιώθω τόσο καλά!» ή «Εγώ έχω φάει».

Δεν υπήρχαν πια χαζές εκφράσεις, παρά μόνο ένα κουρασμένο και σπασμένο σώμα που αντανακλούσε στον καθρέφτη λέγοντας, «Λίγα μόνο κιλά και η ζωή θα ήταν πολύ καλύτερη!!» Πονοκέφαλοι, ζαλάδες, κούραση, πόνοι. Απομόνωση, μοναξιά. Υπερδραστηριότητα και αϋπνία. Πόνοι στην πλάτη και το στήθος. Κακοκεφιά. Κατάθλιψη και πάλι κατάθλιψη. Αρρώστια.

«Η ζωή μου σίγουρα θα γίνει καλύτερη..»

Και μετά..

Αυτό το υπέρβαρο, αυτό το «φυσιολογικό», αυτό το ελλιποβαρές παιδί πέθανε.

Οι γιατροί είπαν,

«ανακοπή»,

«εγκεφαλικό»

«νεφρική ανεπάρκεια»

«κάναμε ότι μπορούσαμε...»

Έκλαψα πολύ για αυτό το παιδί, που στο τέλος ένιωθε μόνο του και ότι κανένας δεν το νοιαζόταν. Έκλαψα πολύ για αυτό το παιδί που ένιωθε ότι δεν αξίζει τίποτα, ότι ήταν ένα χαζό πλάσμα, ένας βάρος για όλους.

Έκλαψα πολύ για αυτό το παιδί που η ζωή του τελείωσε στα 12, στα 15 στα 38 στα 55. Έκλαψα πολύ διαβάζοντας στον τάφο του παιδιού αυτού τις λέξεις:

*Χρειάζομαι περισσότερο χρόνο να βρω τον εαυτό μου...*

*Να πετάξω σαν ένα πουλί ... να νιώσω ελευθερία.*

*Γιατί δεν μπορούσα να σταματήσω και έπρεπε να πεθάνω?*

*Τελικά ήταν το μίσος που κρυβόταν μέσα μου.*

Αυτό το «παιδί» μπορεί να είναι ο οποιοσδήποτε που υποφέρει από κάποια Διαταραχή Διατροφής. Μπορεί να είναι ο άντρας σου, μπορεί να είναι η γυναίκα σου, ο αδελφός σου, η αδελφή σου, η κόρη σου, ο γιος σου, ο σύντροφός σου, ο εραστής σου, ο φίλος σου, ένας γονιός σου, μία θεία σου, ένας θείος σου, ένας ξάδελφος σου, μία ξαδέλφη σου, ο ανιψιός σου, η ανιψιά σου. Μπορεί να είναι άντρας, γυναίκα, αγόρι, κορίτσι, οποιασδήποτε ηλικίας, οποιασδήποτε φυλής ή θρησκείας. Μπορεί να είμαι εγώ, μπορεί να είσαι εσύ, μπορεί να είναι κάποιος που ξέρεις ή αγαπάς.

Το να έχει κάποιος μία Διαταραχή Διατροφής είναι σαν να έχει μία ασθένεια με την αυτό – εκτίμησή του και έναν χαλασμένο μηχανισμό να αντιμετωπίζει τα πράγματα και τις καταστάσεις στη ζωή του. Οι Διαταραχές Διατροφής είναι ένας εθισμός που προσωρινά κάνει το άτομο να ξεχνά τα προβλήματά του, αλλά τελικά κάνει προκαλεί κατάθλιψη και μίσος για τον εαυτό, άγχος, ενοχή και πίεση. Όπως και οι αλκοολικοί και τα συμπτώματα των αλκοολικών, το φαγητό είναι ένα σύμπτωμα της Ανορεξίας, της Βουλιμίας ή της Υπερφαγίας. Τα πραγματικά θέματα κρύβονται μέσα στο μυαλό και την καρδιά του καθενός που υποφέρει από αυτή την ασθένεια.